6月

梅雨バテ予防レシピ

＜1 人分の栄養価＞

エネルギー　491kcal

塩分　　2.0g

彩り野菜のポン酢ジュレサラダ

揚げない！鯵の南蛮漬け

食欲そそる！薬味たっぷり混ぜご飯

キャベツとそら豆のコンソメスープ

梅雨の時期は湿度が高いため、なかなか汗が蒸発できず、熱が体の中にこもりやすくなっています。急激な気候変化や冷房環境も体内調節に影響します。やる気がでない、だるさが抜けないなど、なんとなく不調を感じている方も多いのではないでしょうか。そこで今回は梅雨の時期にピッタリなメニューを考えましたので、ぜひお試しください。

＜食事のポイント＞

疲労回復に効果的な良質なタンパク質、ビタミン B 群、ビタミン C を含むバランスの良い食事です。

青じそ、生姜、ネギ、ミョウガなどの香味野菜を利用し、食欲増進を図っています。